



**Cours gratuits  
de 12 séances**  
**A partir du 9 JANVIER 2018**  
**Le mardi ou jeudi**  
**De 11H à 12H**  
**Groupes de  
12 personnes**

## **Activité physique et sportive adaptée à la personne âgée de plus de 65 ans**

**Travail de l'équilibre, renforcement musculaire adapté,  
gymnastique, parcours de marche...**

**Les séances se dérouleront au Pavillon 2  
de l'hôpital La Musse à Saint Sébastien de Morsent.**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :**

**Au : 02 32 29 31 63**

**A partir de janvier avec des inscriptions possibles  
en cours de programme.**



« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre  
de la conférence des financeurs de la prévention de la perte  
d'autonomie des personnes âgées de l'Eure »



## Les activités sont dédiées :

Aux personnes âgées de plus de 65 ans rencontrant des difficultés d'accès à l'activité physique et sportive en raison :  
d'une perte de capacité physique  
d'une rupture sociale

## Le programme

Les séances sont dispensées par un enseignant d'activités physiques adaptées diplômé.

Elles ont lieu sur le site de l'hôpital la Musse, à raison d'un cours d'une heure par semaine pendant 3 mois.

## Les objectifs

- ❑ Promouvoir l'activité physique et adaptée aux séniors afin d'entretenir ou de renforcer leurs capacités motrices.
- ❑ Prévenir ou rompre l'isolement social et créer un élan dynamique par le biais de l'activité physique et sportive.
- ❑ Accueillir dans un groupe d'activité physique, des séniors fragilisés présentant un risque de chute ou en perte de condition physique après un problème de santé.

A l'issue des séances, chaque participant souhaitant poursuivre une activité peut être orienté vers une association.

Renseignements et Inscription au 02 32 29 31 63

### A remplir par le médecin traitant

Certificat de non contre-indication à la pratique physique adaptée

Je soussigné, Docteur.....

Atteste que

NOM..... PRENOM.....

Date de naissance.....

Ne présente aucune contre-indication clinique apparente ce jour à la pratique des activités physiques adaptées du programme « activité physique et sportive adaptée à la personne âgée de plus de 65 ans »

Fait le :

A :

Cachet/Signature